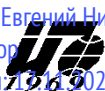


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.06.2022 12:13:15  
Уникальный программный ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования

**«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра педагогики и психологии

Принято Ученым Советом

«15» июня 2022 г.

Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

В.Ю. Питюков

«16» июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Тренинг стрессоустойчивости»**

по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом

квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Б1.УОО.ДВ.03.01**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
20 мая 2022 г. протокол №10

Разработчик: Писаревский К.Л.  
ст. преподаватель кафедры.

Химки

2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Тренинг стрессоустойчивости» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), обязательными при реализации основных профессиональных образовательных программ бакалавриата по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» образовательными учреждениями высшего образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе основной профессиональной образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению «Управление персоналом» в качестве дисциплины по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1.

## 1. Цели дисциплины

**Цель учебной дисциплины** - формирование у обучающихся компетенции ПК-4 средствами учебной дисциплины «Тренинг стрессоустойчивости».

### Задачи учебной дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- использовать технологию тренинга, направленную на развитие способности к самоорганизации личности, теоретические, методические и рефлексивные этапы тренинга.
- планирование и разработка социально-психологического тренинга с целью развития способности к самоорганизации и самообразованию.
- использовать навыки самоорганизации для эффективного решения профессиональных управленческих задач, владеть навыками самообразования в целях повышения эффективности социально психологических тренингов направленных на решение управленческих задач.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ОПОП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Деятельность по развитию персонала	ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала	ПК-4.1. Готовит проекты документов, определяющих порядок развития персонала и построения профессиональной карьеры, адаптации и стажировки персонала с оценкой затрат ПК-4.2. Разрабатывает планы, методические материалы, учебные планы и программы, проекты локальных актов по обучению и развитию персонала, включая оценку затрат, планы профессиональной карьеры работников, формирования кадрового резерва, адаптации и стажировке персонала, определение затрат на развитие персонала, методы оценки эффективности мероприятий по развитию персонала, ПК-4.3. Готовит	<b>Знает</b> содержание, формы и методы развития персонала, порядок разработки планов, методических материалов, учебных планов и программ, проектов локальных актов по обучению и развитию персонала, профессиональной карьеры работников, формирования кадрового резерва, адаптации и стажировке персонала, определение затрат на развитие персонала, методы оценки эффективности мероприятий по развитию персонала, <b>трудовое законодательство</b> и иные акты, содержащие нормы трудового права в области развития персонала <b>Умеет</b> определять формы и методы развития персонала, разрабатывать планы, методические материалы,

		<p>предложения по формированию бюджета организацию проведение мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировки персонала ПК-4.4. Анализирует эффективность мероприятий по развитию, адаптации и стажировке персонала</p>	<p>по учебные планы и программы, проекты локальных актов по обучению и развитию персонала, профессиональной карьеры работников, формирования кадрового резерва, адаптации и стажировке персонала, определять затраты на развитие персонала, оценивать эффективность мероприятий по развитию, адаптации и стажировке персонала, применять <b>трудовое законодательство</b> и иные акты, содержащие нормы трудового права в области развития персонала</p> <p><b>Владеет</b> навыками разработки планов, методических материалов, учебных планов и программ, проектов локальных актов по обучению и развитию персонала, профессиональной карьеры работников, формирования кадрового резерва, адаптации и стажировки персонала, определения затрат на развитие персонала, оценки эффективности мероприятий по развитию персонала, применения <b>трудового законодательства</b> и иных актов, содержащих нормы трудового права в области развития персонала</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина "Тренинг стрессоустойчивости" относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенции, формируемые дисциплиной "Тренинг стрессоустойчивости" также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом ОПОП.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	70	70	
занятия лекционного типа (ЗЛТ)			
занятия семинарского типа (ЗСТ):			
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))			
практические занятия (ЗСТ ПР)	66	66	
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)			
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	74	74	
СРуз -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	72	72	
СРпа -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оц.		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	144	144	
<b>зачетные единицы</b>	4	4	

##### 4.2.Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	44	44	
занятия лекционного типа (ЗЛТ)			
занятия семинарского типа (ЗСТ):			
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))			
практические занятия (ЗСТ ПР)	40	40	
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)			
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	100	100	
СРуз -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	98	98	

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	
СРпа -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оц.		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	144		
<b>зачетные единицы</b>	4		

#### 4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	4 курс	
		з/с	л/с
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	10	6	4
занятия лекционного типа (ЗЛТ)			
занятия семинарского типа (ЗСТ):			
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))			
практические занятия (ЗСТ ПР)	6	6	
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2		2
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)			
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2		2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	134	66	68
СРуз -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	130	66	64
СРпа -самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	4		4
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет с оц.		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	144		
<b>зачетные единицы</b>	4		

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Разделы дисциплины и наименование тем	Содержание тем
1	Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	<p>1.1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.</p> <p>1.2. Особенности информационного и эмоционального стресса. Понятие эустресса и дистресса. Формы проявления, признаки стресса. Изменение поведенческих реакций при стрессе. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе. Изменение физиологических процессов при стрессе.</p> <p>1.3. Стресс и психическая норма, здоровья и болезни, характеристики различных психофизиологических отклонений, причины появления симптомов. Тренинг направленный на развитие способности к управлению</p>

		<p>стрессом и самоорганизации личности, теоретические, методические и рефлексивные этапы тренинга.</p> <p>1.4. Особенности развития стресса Общие закономерности развития стресса. Динамика стрессовых состояний. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.</p> <p>1.5. Стресс как фактор развития личности. Стресс как стимул физиологического развития. Стресс как стимул психосоциального развития. Планирование и разработка социально-психологического тренинга с целью развития способности к самоорганизации и самообразованию при работе со стрессом.</p>
2	<p>Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса</p>	<p>2.1. Понятие «преодоление стресса». Преодоление стресса и адаптация. Методологические особенности исследований преодоления стресса. Классификация способов преодоления. Модели и ресурсы преодоления стресса. Способность применять утвержденные стандартные методы и технологии психотерапии при работе со стрессовыми факторами. Планирование и разработка тренинга с целью развития способности проявлять готовность к кооперации с коллегами к работе на общий результат.</p> <p>2.2. Методы оценки и оптимизации уровня стресса. Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. Повышения эффективности социально психологических тренингов направленных на решение управленческих задач при решении стрессовых ситуаций. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация.</p> <p>2.3. Субъективные методы оценки уровня стресса Психологические тесты (бланковые, проективные) и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе). Использование навыков самоорганизации для эффективного решения профессиональных управленческих задач, владение навыками самообразования в целях повышения эффективности социально психологических тренингов направленных на решение управленческих задач при работе со стрессом. Навыки организации и координации взаимодействия между людьми контроля и оценки эффективности деятельности других</p> <p>2.4. Психофизиология стресса. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.</p>
3	<p>Модуль 3. Психотерапия стресса.</p>	<p>3.1. Методы оптимизации уровня стресса. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Поведенческая терапия. Когнитивная терапия. Навыки проведения консультативной деятельность в организации по вопросам стресса. Организация тренинговой работы с кадровым резервом. Формы и методы обучения персонала стрессоустойчивости и</p>

	применение их на практике.
--	----------------------------

## Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	ПК-4	46	22			22		24
2	Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса	ПК-4	46	22			22		24
3	Модуль 3. Психотерапия стресса.	ПК-4	46	22			22		24
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	ПК-4	2	2				2	
	Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)	ПК-4	4	2				2	2
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>70</b>			<b>66</b>	<b>4</b>	<b>74</b>

### 5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1	Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	ПК-4	45	13			13		32
2	Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса	ПК-4	45	13			13		32
3	Модуль 3. Психотерапия стресса.	ПК-4	48	14			14		34
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	ПК-4	2	2				2	
	Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)	ПК-4	4	2				2	2
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>44</b>			<b>40</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

### 5.2.3. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	



1	Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса	ПК-4	44	2			2		42
2	Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса	ПК-4	46	2			2		44
3	Модуль 3. Психотерапия стресса.	ПК-4	46	2			2		44
	Групповые консультации, и (или) индивидуальная работа обучающихся	ПК-4	2					2	
	Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)	ПК-4	6	2				2	4
	<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>10</b>			<b>6</b>	<b>4</b>	<b>134</b>

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### 6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

#### Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса

##### 1.1. Подходы и теории стресса

**Цель занятия:** Сформировать представление о теории стресса.

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** Теория стресса.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Классическая характеристика стресса как общего адаптационного синдрома (Г. Селье).

2. Особенности влияния стрессового состояния на сознание и поведение человека.

3. Особенности информационного и эмоционального стресса.

#### 4. Понятие эустресса и дистресса

##### **1.2. Формы проявления, признаки стресса.**

**Цель занятия:** Сформировать представление о формах стресса.

**Компетенции: ПК-4.** Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** Формы стресса.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
2. Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
3. Изменение физиологических процессов при стрессе.
4. Признаки стресса: интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие, физиологические признаки.

##### **1.3. Особенности развития стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о формах стресса.

**Компетенции: ПК-4.** Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** Развитие стресса.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общие закономерности развития стресса.
2. Динамика стрессовых состояний.
3. Факторы, влияющие на развитие стресса: врождённые особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.

##### **1.4. Стресс как фактор развития личности**

**Цель занятия:** Сформировать представление о личностном стрессе.

**Компетенции: ПК-4.** Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** личностный стресс.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Стресс как стимул физиологического развития.
2. Стресс как стимул психосоциального развития.
3. Личностные особенности при стрессе.

#### **Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса**

##### **2.1. Концептуальные подходы к проблеме преодоления стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о подходах к проблеме преодоления стресса.

**Компетенции: ПК-4.** Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** преодоление стресса.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие «преодоление стресса».
2. Преодоление стресса и адаптация.
3. Методологические особенности исследований преодоления стресса.
4. Классификация способов преодоления.
5. Модели и ресурсы преодоления стресса.

### **2.2. Методы оценки и оптимизации уровня стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о формах оптимизации стресса.

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** оценка и оптимизация стресса.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Оценка уровня стресса: объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
2. Прогноз уровня стресса.
3. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация.
4. Навыки организации и координации взаимодействия между людьми
5. Навыки контроля и оценки эффективности деятельности других

### **2.3. Субъективные методы оценки уровня стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о субъективных методах оценки уровня стресса

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** субъективная оценка и оптимизация стресса.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Оценка уровня стресса: субъективные методы оценки уровня стресса.
2. Прогноз субъективного уровня стресса.
3. Методы оптимизации уровня стресса: аутогенная тренировка, дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация, медитация.
4. Планирование и разработка тренинга с целью развития способности проявлять готовность к кооперации с коллегами к работе на общий результат

### **2.4. Психофизиология стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о психофизиологии стресса.

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** групповая дискуссия

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** стресс и организм

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; анализ активности вегетативной нервной системы; оценка психомоторных реакций организма человека при стрессе.
2. Психофизиологические корреляты стресса.

### 3. Тело и стресс.

#### **Модуль 3. Психотерапия стресса.**

##### **3.1. Методы оптимизации уровня стресса**

**Цель занятия:** Сформировать представление о методах оптимизации уровня стресса

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** тренинг

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** методы оптимизации уровня стресса

**Вопросы для обсуждения:**

1. Оптимизации уровня стресса для профессионального развития персонала
2. Процессов управления карьерой и влияние стресса на карьерные достижения
3. Основы служебно-профессионального продвижения персонала с учетом стрессогенных факторов.

##### **3.2. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии**

**Цель занятия:** Сформировать представление о психотерапевтических методах воздействия на стресс.

**Компетенции:** ПК-4. Способен осуществлять мероприятия по развитию, построению профессиональной карьеры, адаптации и стажировке персонала

**Тип занятия:** семинар

**Форма проведения:** тренинг

**Основная тема (либо проблема) для обсуждения:** методы психотерапии при работе со стрессом.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Нейролингвистическое программирование и рациональная психотерапия в процессе нейтрализации стресса.
2. Поведенческая терапия.
3. Когнитивная терапия.
4. Организация терапевтической работы с кадровым резервом.

##### **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

###### **Модуль 1. Теоретико-методологические основы психологии стресса**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Задание для самостоятельной работы:*

1. Подготовка к дискуссии по теме занятия.
2. Кейс-задача (предоставляется преподавателем)
3. Реферат (предоставляется преподавателем)

###### **Модуль 2. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Задание для самостоятельной работы:*

1. Подготовка к дискуссии по теме занятия.
2. Кейс-задача (предоставляется преподавателем)
3. Реферат (предоставляется преподавателем)

#### **Модуль 3. Психотерапия стресса.**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение самостоятельной практической работы, подготовка к семинарскому занятию.

*Задание для самостоятельной работы:*

1. Подготовка к дискуссии по теме занятия.
2. Кейс-задача (предоставляется преподавателем)
3. Реферат (предоставляется преподавателем)

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса освоения обучающимися учебного материала. Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и контрольных работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов, личных наблюдений. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

### **7. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

#### **8.1. Основная литература**

1. Мандель, Б. Р. Современная психология управления. Модульный курс. ФГОС-3+ : уч. пос./ Б. Р. Мандель. – Изд. 2-е, стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363425>

2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент: уч. пос./ Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131>

#### **8.2. Дополнительная литература**

1. Магомедова, П. К. Конфликтология: уч. пос./ П. К. Магомедова, Р. Р. Алиева, Ш. И. Булуева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570428>

2. Скибицкий, Э. Г. Управление конфликтами в профессиональной деятельности: уч.пос./ Э. Г. Скибицкий, Е. Т. Китова. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576528>

## **9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

### **9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**

1. <http://www.psychology-online.net> – Новости психологии;

2. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;

3. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных WebofScience;

4. ScienceAlert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. ScienceAlert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;

5. SciencePublishingGroup электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

### **9.2. Обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;

2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Обновляемый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. MicrosoftOffice. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. MicrosoftWindows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 38.03.03 Управление персоналом к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: учебная аудитория (кабинет профессиональных дисциплин) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Оборудование: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкаф; технические средства обучения: ПК, ТВ.

Помещение для самостоятельной работы: персональные компьютеры (12 шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Комплект мебели РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению (при необходимости)).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).